



ডিপিএন এর সঙ্গে আরও
ভালো জীবন বজায় রাখার টিপস

ডপিএন

ডায়াবেটিসে

ডায়াবেটিসে স্নায়ু নষ্ট হয়ে গেলে ডায়াবেটিক পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি (ডিপিএন) হয়। ডায়াবেটিস সহ বাঁচা রোগীদের সাধারণত বৃদ্ধিপ্রাপ্ত রক্তশর্করার স্তর থাকে, এবং সময়ের সঙ্গে, এই বৃদ্ধিপ্রাপ্ত স্তরগুলি তাদের হাত এবং পায়ের স্নায়ুতে চিরস্থায়ী ক্ষতি সৃষ্টি করতে পারে। ডায়াবেটিক পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি (ডিপিএন) যাতে ৫০% ক্ষেত্রে প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, এটি সবচেয়ে সাধারণ ডায়াবেটিক জটিলতা।

উপসর্গ

উপসর্গের ধরণ এবং ব্যথার তীব্রতা একজন রোগী থেকে আরেকজন রোগীর মধ্যে আলাদা হয়। সাধারণ উপসর্গগুলি নিম্নলিখিত:

- ▶ এক স্থান থেকে আরেক স্থানে যাওয়া ব্যথা
- ▶ ছুরি মারার মতো
- ▶ দপ দপ করা
- ▶ পোড়া
- ▶ সুড়সুড়ি দেওয়ার মতো
- ▶ ঝিন ঝিন করা
- ▶ অসাড়তা
- ▶ ছুঁলে সংবেদনশীল



কি করতে হবে



কি করবেন না

▶ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হচ্ছে আপনার রক্তশর্করাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা।

▶ আপনার ওষুধ এবং/অথবা ইনসুলিন নিয়মিত ঠিক যেমনভাবে আপনার ডাক্তার বলেছেন।

▶ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন। যদি আপনার ওজন অতিরিক্ত হয়, আপনার ডাক্তারকে বলুন ওজন কম করতে সাহায্য করতে।

▶ অনেক ব্যায়াম করুন।

▶ আপনার পা ভালো করে শুকনো করুন, বিশেষত আঙুলের ফাঁকে। একটা নরম তোয়ালে নিয়ে ধীরে ধীরে মুছুন; ঘষবেন না।

▶ আরামদায়ক মোজা পরুন যা খুব বেশী টাইট নয়। এগুলিকে প্রতিদিন পরিবর্তন করুন।

▶ ক্যালাস, কড়া পড়ে যাওয়া, অথবা বানিয়নের চিকিৎসা আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা গা বলে করবেন না।

▶ পায়ে খুব গরম বা ঠান্ডা হতে দেবেন না।

▶ খালি পায়ে কোথাও যাবেন না।

▶ মোজা ছাড়া জুতো পরবেন না।

▶ স্যান্ডাল অথবা অন্যান্য পায়ের আঙ্গুল খোলা জুতো পরবেন না।

▶ উঁচু হিলের জুতো অথবা ছুঁচালো পায়ের পাতা ওয়ালা জুতো এড়িয়ে চলুন।

▶ এমন অস্বচ্ছন্দ অথবা আঁট জুতো পরবেন না যা আপনার গোড়ালির উপর কেটে বসে। যদি আপনার আগে থেকে সমস্যা থাকে এমন জুতোর কারণে যা মাপে ঠিক হয় না, আপনি হয়তো আপনার মাপে বিশেষ ভাবে তৈরি করা জুতো নিতে চাইবেন।

শরীরচর্চা

সব মিলিয়ে স্বাস্থ্য এবং ভালথাকা বজায় রাখার জন্য শরীরচর্চা জরুরী। খাদ্যাভ্যাসের পরিকল্পনা সহ নিয়মিত কার্যকলাপ ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখার চাবিকাঠি, যেমন প্রয়োজন ওষুধ খাওয়া, এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা।

ডিপিএন এর জন্য শরীরচর্চার পরামর্শ

এরোবিক শরীরচর্চা

এরোবিক শরীরচর্চায় বড় পেশীগুলি সঞ্চালিত হয় এবং তার ফলে আপনাকে গভীর নিঃশ্বাস নিতে হয়। এটি রক্তের প্রবাহ বৃদ্ধি করে এবং এন্ডরফিন মুক্ত করে।

এরোবিক শরীরচর্চার সবচেয়ে ভালো অভ্যাস হল দিনে ৩০ মিনিটের মতো নিয়মিত কার্যকারিতা, অন্ততপক্ষে সপ্তাহে তিন দিন। যদি আপনি সবেমাত্র শুরু করেন, দিনে ১০ মিনিট করে শরীরচর্চা প্রচেষ্টা করুন শরীরের স্বাভাবিক ব্যথার ওষুধ হিসাবে।

এরোবিক শরীরচর্চার প্রকার



দ্রুত হাঁটা



সাইকেল চালানো

স্ট্রেচিং শরীরচর্চা

স্ট্রেচিং শরীরচর্চা আপনার শরীরকে নমনীয় রাখে এবং আপনার অন্যান্য শারীরিক কার্যকলাপের জন্য আপনার শরীরকে গরম করে দেয়। স্ট্রেচিং আপনার পেশীতে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, ডায়াবেটিক পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি রোগীদের মধ্যে কার্যকরী জীবন উন্নত করে।

স্ট্রেচিং অনুশীলনের প্রকার



বসে থেকে হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ।

- চেয়ারের প্রান্তে বসে থাকুন।
- পায়ের আঙুল উপরের দিকে রেখে আপনার সামনে একটি পা ছড়িয়ে দিন।
- মেঝের উপর আপনার পায়ের পাতা সমান রেখে বিপরীত হাঁটু মুড়ুন।
- আপনার সোজা করা পায়ের উপর বুক রাখুন, এবং পিঠ সোজা করুন যতক্ষণ না পেশীর প্রসারণ অনুভব করেন।
- এই অবস্থান ১৫ - ২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।



কাফ স্ট্রেচ

- একটি চেয়ার বা কাউন্টার ব্যবহার করে আপনার ভারসাম্য ঠিক রাখুন।
- উভয় পায়ের গোড়ালি মাটি থেকে তুলুন যাতে আপনি পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়িয়ে থাকেন।
- ধীরে ধীরে পায়ের গোড়ালি মাটিতে নামান।



A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

Pregabid NT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D ^{50/10}/_{75/20}

Pregabalin + Duloxetine Cap

Pregabid MNT

Pregabalin 75 mg + Methylcobalamin 1500 mcg + Nortriptyline 10 mg Tabs

Pregabid CR ^{82.5}/₁₆₅

Pregabalin Extended Release Tablets 82.5/165 mg

Pregabid Gel

Pregabalin Gel 8.0% w/w